



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi

SAĞLIK KAVRAMI

SAĞLIK NEDİR?

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ);

“Yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik halidir.” şeklinde tanımlamıştır.

SAĞLIK KAVRAMI

- **Fiziksel iyilik;** aktivite, beslenme, kişisel bakım
- **Sosyal iyilik;** aile, arkadaş ve toplum, toplum ilişkileri, eğitim ve başarı
- **Ruhsal iyilik;** sevgi, umut, yardımseverlik, stres ile baş etme kavramlarının bütünüdür.

SAĞLIK

Sağlık kavramı temel insan haklarından biridir ve tüm insanların temel sağlık kaynaklarına erişebilmelidir.

- Bireyin ve toplumun sağlıklı yaşaması, toplumun ekonomik yönden gelişmesi onu oluşturan bireylerin sağlıklı olmasına bağlıdır.

SAĞLIĞIN TEMELİ

- Beslenme
- Barınma
- Yeterli ekonomik kaynak
- İstikrarlı bir ekosistem ve sürdürülebilir kaynak kullanımı
- Sosyal ve ekonomik koşullar
- Huzur
- Bireysel yaşam tarzları

Sağlık kavramının temelini oluşturur.



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi

SAĞLIĞIN KORUNMASI



SAĞLIĞIN KORUNMASI

Biyolojik, fiziki, kimyasal ve sosyal çevrenin uygun hale getirilmesi,

kişisel önlemlerin ihmal edilmemesi ile sağlanabilir.

SAĞLIĞIN KORUNMASI

Sağlığın korunmasında birincil yaklaşım

- Sağlıklı bireylerde hastalık risklerini azaltmak,
- Hastalıklar risklerini kontrol ederek hastalık oluşmadan önce önlemeyi amaçlar.

SAĞLIĞIN KORUNMASI

Sağlığın korunmasında ikincil yaklaşım

- Belirli bir hastalığı olan bireylerin, sağ kalımlarını arttırmak
- Erken tanı ve tedavi ile hastalıkların yol açtığı sağlık sorunlarını azaltmayı amaçlar.

SAĞLIĞIN KORUNMASI

Sağlığın korunmasında üçüncül yaklaşım

- Mevcut hastalığın ilerlemesi ve eşlik eden hastalıkların önlenmesi,
- Hastalığın tekrarlamasının önlenmesi ve azaltılmasını
- Kronik hastalıklarda, hastalığın ilerlemesinin önlenmesini amaçlar.



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi

SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ



SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ

DSÖ'nün tanımına göre sağlığın geliştirilmesi;

“İnsanların sağlığın belirleyicileri üzerindeki kontrollerini artırmalarını böylece kendi sağlıklarını iyileştirmelerini sağlama sürecidir.”

SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ

Sağlığın geliştirilmesinde sağlığın değiştirilebilir belirleyicileri;

- Sağlık okuryazarlığı
- Devlet politikası
- Sağlığı geliştirmeye yönelik eylem planları

SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ

DSÖ'ne göre

1. Sağlıklı toplum politikalarının oluşturulması;

- Sağlık hizmetlerinin optimal ve güvenilir olması,
- Sağlığı ve fiziksel aktiviteyi destekleyici çevre koşullarının

Sağlanması açısından önemli bir adım olarak görülmektedir.

SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ

2. Sağlığı destekleyici çevrenin yaratılması

- Bireyler ve toplum, doğal çevrelerini koruma görevlerini yerine getirmeleri konusunda teşvik edilmelidir.

SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ

3. Sağlık için toplumsal bilincin güçlendirilmesi

- Sağlığı geliştirme sürecinin temelinde yer alır.
- Toplumu kendi çabalarını uygulama ve güçlendirmelerine olanak tanır.

SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ

4. Sağlık okur yazarlığı

- Bireylerin kendi sağlıklarını korumak için farkındalıklarının olması sağlığı geliştirmenin şartlarından birisidir.

SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ

5. Sağlık hizmetlerinin güncel tutulması

- Sağlık profesyonellerinin eğitiminde güncel bilgilerin ve araştırmaların üzerinde durulması gerekliliğini ifade etmektedir.

SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ

Bu temel 5 unsura ek olarak:

- Sağlığa ilişkin sosyal sorumluluğun geliştirilmesi,
- Sağlığı geliştirmek üzere yatırımların artırılması,
- Sağlık korunması ve geliştirilmesi için iş birliklerinin geliştirmesi, sağlamlaştırılması ve sürdürülmesi de sayılabilir.



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi

SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİNDE BİZE DÜŞEN GÖREVLER



SAĞLIK OKURYAZARLIĞI

Bireylerin,

Sağlığı sürdürmelerine ve geliştirmelerine yardımcı olacak bilgiye,

- Ulaşma,
- Anlama ve
- Kullanma konusunda bilişsel ve sosyal becerilerinin bütünü olarak tanımlanmaktadır.

GÜVENİLİR BİLGİ KAYNAĞI

Kanıtı dayalı bilimsel verilerin ışığında, ulusal ve uluslararası otoritelerin kabul ettiği ve önerdiği bilgiler kaynak alınmalıdır.

- Bilgi kirliliği ile birbiriyle taban tabana zıt bilgiler, fikirler veya yorumlar bireyleri hatalı davranışlara ya da kararsızlığa düşürebilir.

Bunun doğal bir sonucu olarak hem birey hem de toplumun sağlığı olumsuz etkilenebilir.



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı Temel Beslenme Eğitimi

SAĞLIKLI YAŞAM TARZI

SAĞLIKLI YAŞAM TARZI

Bireyin

- Sağlığını etkileyebilecek davranışlarını kontrol edebilmesi,
- Günlük aktivitelerini düzenlerken kendi sağlık durumuna uygun seçimler yapması olarak tanımlanabilir.

Bu davranışları alışkanlık haline dönüştüren bireyler, hem sağlığı sürdürebilir hem sağlığı geliştirebilir.

SAĞLIKLI YAŞAM TARZI

Sağlıklı yaşam tarzı;

Yeterli ve dengeli beslenme,

Yeterli ve kişiye uygun fiziksel aktivite ve Sağlığı bozucu alışkanlıklardan uzak durma ile sağlanabilir.

SAĞLIKLI YAŞAM TARZI

Sağlıklı yaşam tarzını etkileyen etmenler :

- Kültür
- Gelir düzeyi
- Aile yapısı
- Yaş
- Ev ve iş ortamı
- Fiziksel çevre ve çevresel etmenler olarak sıralanabilir.

KAYNAKLAR

- Baysal A., Beslenme, Hatipoğlu Yayınevi 15. Baskı, 2014, Ankara
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, World Health Organization, Sağlığın Teşviki ve Geliştirilmesi Sözlüğü, Ankara, 2011.
- T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Beslenme Rehberi 2015 (TÜBER), Ankara, 2016.
- World Health Organization, Constitution of WHO: principles, <http://www.who.int/about/mission/en/> (Erişim: Temmuz, 2017)
- World Health Organization, Noncommunicable Diseases Country Profiles, Switzerland, 2014.